

PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:  
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ  
PRACTICĂ APLICATĂ**

**MODULUL 1** online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>  
Informații: [ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)

**MODUL 1**

**PREZENTAREA 1**

**AURORA NICOLAE**



PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICĂTĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Nutriție ayurvedică

În orice proces de corectare sau de îmbunătățire a felului în care ne hrănim este necesar să pornim de la condiția în care suntem în momentul prezent.

**Primul subiect de studiu** în acest demers de pregătire în domeniul **nutriției ayurvedice** nu îl reprezintă alimentele, ci condiția propriei persoane, **propria noastră ființă**.

### **Principiul adecvării (al adaptării) - satmya**

Pentru obținerea unei bune condiții trupesti, sufletești și chiar spirituale în legătură cu alimentația, este esențială potrivirea, adecvarea între ceea ce noi suntem și ceea ce noi folosim în alimentația noastră.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:  
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practica aplicata - MODUL 1 - prezentare 1





## Nutriția ayurvedică vizează bunăstarea trupului uman

Conform înțelepciunii milenare ayurvedice, ceea ce mâncăm nu este destinat nici plăcerii gustative, nici plăcerilor relaționale, ci formării cât mai adecvate a trupului fizic care servește ca vehicol în această lume fizică.

### **ANNA-MAYA-KOSHA** ÎNVELIȘUL TRUPESC ALCĂTUIT DIN HRANĂ

Trupul este necesar să fie caracterizat de  
**suplețe și vigoare**







## Nutriția ayurvedică

Criteriu de stabilire a modului corect de hrănire:  
este sau nu este un mod bun de a ne forma trupul  
prin utilizarea respectivului aliment?

Prin tot ceea ce introducem în trupul nostru, ne formăm acest trup, îi determinăm compoziția, îi determinăm funcționarea, înțelegând prin ceea ce introducem toate ingredientele, fie că sunt lichide, fie că sunt solide.

La aceste aspecte fizice se adaugă și stările psiho-mentale pe care le vehiculăm, care au de asemenea rol în modelarea biochimiei interne.





## Care sunt motivațiile pentru care noi mâncăm în prezent?

instinctuale – senzațiile de foame

senzoriale – plăcerea

convenționale – formalism, obligație

social-relationale – raporturile cu ceilalți

habituale – obisnuințele

impulsive – curiozitatea și interesul





## Tipul constituțional în nutriția ayurvedică

În Ayurveda există o împărțire a ființelor umane în funcție de „tipul constituțional” sau *dosha-prakriti*.

Ce înseamnă o tipologie constituțională ayurvedică?

Tipologia constituțională ayurvedică este forma sau tiparul predefinit cu care ne-am născut care se pot ajusta și asupra căruia se poate interveni în timpul vieții, în funcție de opțiunile pe care le facem, de stilul de viață pe care ni-l construim.





## Tipul constituțional în nutriția ayurvedică

Determinarea tipologiilor constituționale ayurvedice se bazează pe trei forme de energie vitală numite *dosha-uri* - *vata-dosha*, *pitta-dosha* și *kapha-dosha* - care determină comportamente diferite, atât exterior dar și organic, intern.

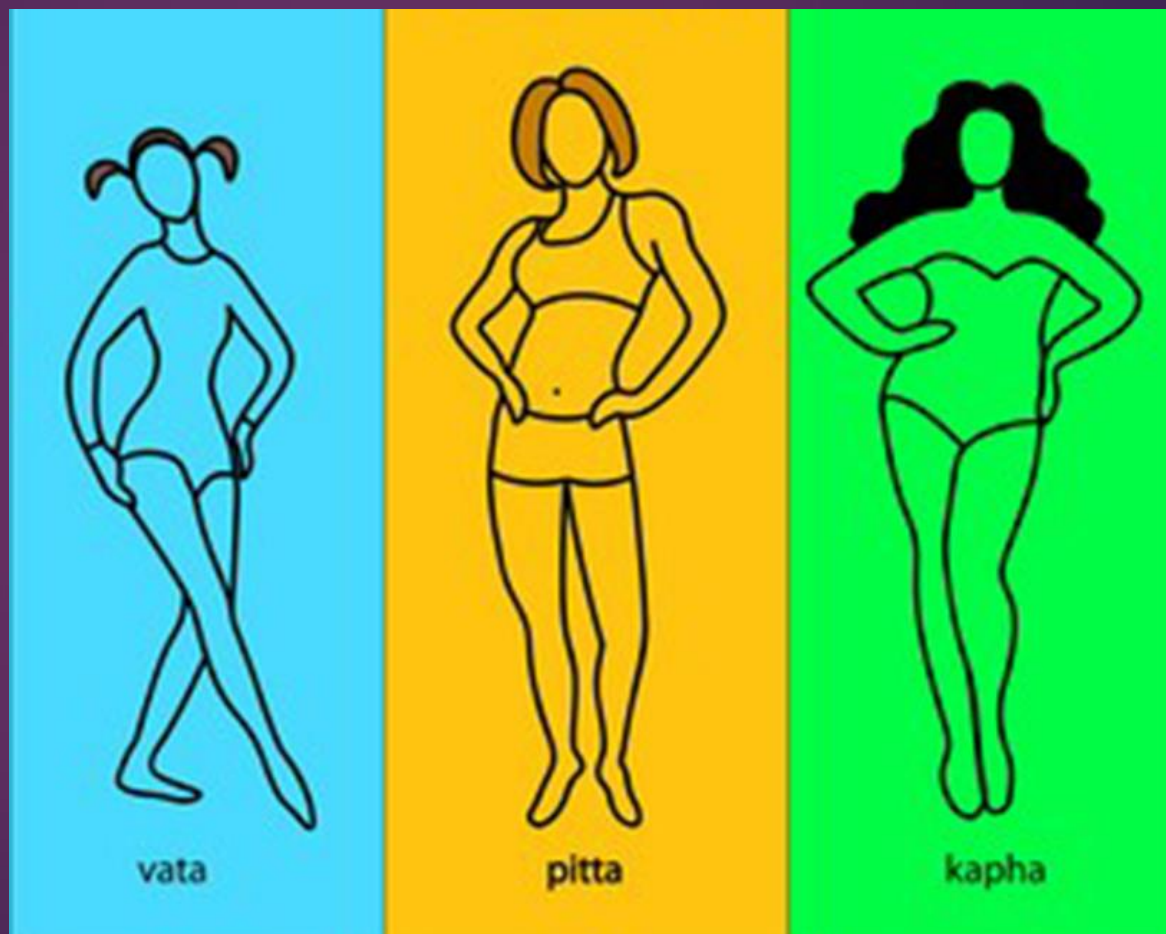
Fiecare tip constituțional în parte are un anumit mod specific de structurare a hranei pe care o folosește în consumul zilnic, structurare care determină o formă specifică distinctă a trupului. Acesta este motivul pentru care două ființe umane care au tipuri constituționale diferite, deși mănâncă aceleași tipuri de alimente, efectele asupra trupului vor fi foarte diferite.







# Tipologiile ayurvedice





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Tipologia ayurvedică VATA



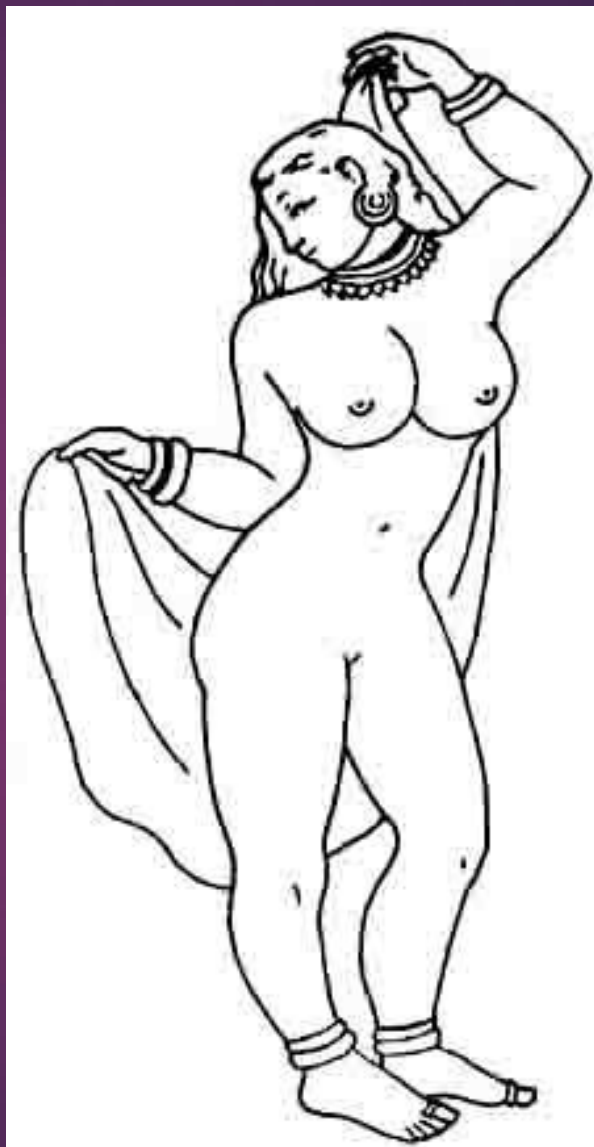


## Tipologia ayurvedică PITTA





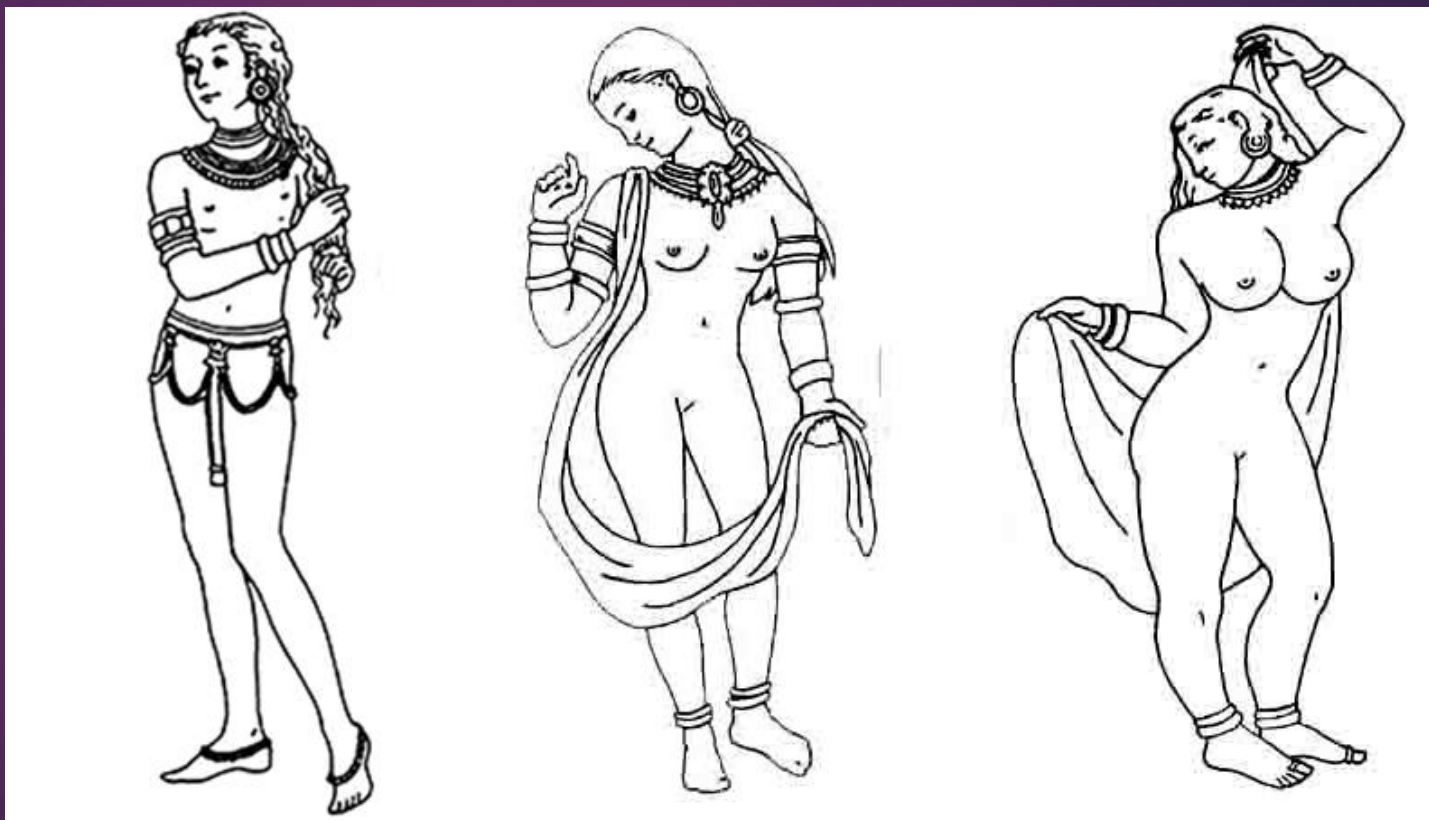
## Tipologia ayurvedică KAPHA







## Tipologiile ayurvedice VATA PITTA KAPHA





## Cele două ipostaze de bază ale tipologiilor ayurvedice principale

**DOSHA-PRAKRITI**  
manifestarea  
armonioasă a  
unei dosha

**DOSHA-VIKRITI**  
manifestarea  
dizarmonioasă a  
unei dosha





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Abordarea practică în nutriția ayurvedică

Ceea ce urmărim noi este să ne dezvoltăm cât mai mult inteligența și hotărârea de a interveni astfel încât să îmbunătățim o condiție care nu este optimă și cu care, eventual, am venit în această viață, iar dacă avem unele înzestrări binefăcătoare și virtuți, să învățăm cum să le menținem sau chiar să le punem mult mai mult în valoare.

Practica zilnică:

1. a fi conștient de condiția în care te afli în fiecare zi
2. a acționa în mod înțelept în fiecare zi
3. a evalua parametrii trupești și stările psiho-emoționale în mod atent și sistematic

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:  
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practica  
aplicată - MODUL 1 - prezentare 1







## SOMATOMETRIA

Somatometria este disciplina care se ocupă cu măsurarea dimensiunilor trupului uman și ale părților sale constitutive, măsurare ce oferă date obiective reproductibile la măsurări succesive.

Dimensiunile trupului și segmentelor sale, așa cum sunt indicate de știința tipologiilor ayurvedice (*dosha-prakriti*), pot indica date foarte importante pentru vindecarea naturală, date care sunt utile în vederea stabilirii exacte a specificităților personale, în aprecierea vitalității ființei umane, în estimarea gradului probabil de reacție la anumiți factori perturbatori potențiali, în aprecierea potențialului vital care poate fi mobilizat în cursul procesului de vindecare.





## Întrebări de bază în nutriția ayurvedică:

Are importanță ce introducem în hrană?

Are importanță și ce nu introducem în hrană?

În Ayurveda alimentele sănătoase sunt acele alimente plăcute, ușor de digerat și care conferă viață trupului și bună dispoziție spiritului.





## Formule de calcul ale greutății trușești ideale

Greutatea ideală reprezintă un standard care estimează greutatea sănătoasă în funcție de anumiți parametri: **înălțime, gen (sex), vârstă**.

Acest tip de evaluare se face pentru o mai bună precizie și adaptabilitate personală.







# Formula lui Broca

Calculul greutății ideale se face în funcție de înălțime.

$$\text{Greutatea ideală (kg)} = \text{Înălțimea (cm)} - 100$$

De exemplu, pentru o persoană de sex masculin / feminin cu înălțimea de 170 cm:

$$\text{Greutatea ideală} = 170 - 100 = 70 \text{ kg}$$





# Formula lui Lorentz

Calcularea greutății ideale în funcție de înălțime și sex:

**M: Greutatea ideală (kg) =**  
**Înălțimea (cm) – 100 - (Înălțimea (cm) – 150) / 4**

**F: Greutatea ideală (kg) =**  
**Înălțimea (cm) – 100 - (Înălțimea (cm) – 150) / 2,5**

De exemplu, pentru o persoană de sex masculin/feminine cu înălțimea de 170 cm:

M: Greutatea ideală =  $170 - 100 - 5 = 65$  kg

F: Greutatea ideală =  $170 - 100 - 10 = 60$  kg





## Formula lui Lorentz pentru vârstă

Calcularea greutății ideale în funcție de înălțime, sex și vârstă:

$$\begin{aligned} \text{M: Greutatea ideală (kg)} = & \\ & \text{Înălțimea (cm)} - 100 - \\ & [ (\text{Înălțimea (cm)} - 150) / 4 + (\text{Vârsta (ani)} - 20) / 4 ] \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{F: Greutatea ideală (kg)} = & \\ & \text{Înălțimea (cm)} - 100 - \\ & [ (\text{Înălțimea (cm)} - 150) / 2,5 + (\text{Vârsta (ani)} - 20) / 6 ] \end{aligned}$$

De exemplu, pentru o persoană de sex masculin/feminin cu înălțimea de 170 cm și vârsta de 28 ani:

$$\text{M: Greutatea ideală} = 70 - (5 + 2) = 63 \text{ kg}$$

$$\text{F: Greutatea ideală} = 70 - (8 + 1,3) = 60,7 \text{ kg}$$







PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Formula Metropolitan Life Insurance

Calcularea greutății ideale în funcție de înălțime, sex și vârstă:

**M: Greutatea ideală (kg) =**  
 **$50 + 0,75 * (\text{Înălțimea (cm)} - 150) + (\text{Vârsta (ani)} - 20) / 4$**

**F: Greutatea ideală (kg) =**  
 **$[ 50 + 0,75 * (\text{Înălțimea (cm)} - 150) + (\text{Vârsta (ani)} - 20) / 4 ] * 0,9$**

De exemplu, pentru o persoană de sex masculin / feminin  
cu înălțimea de 170 cm și vârsta de 28 ani:

M: Greutatea ideală =  $50 + 15 + 2 = 67$  kg

F: Greutatea ideală =  $67 * 0,9 = 60$  kg

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:  
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică  
aplicată - MODUL 1 - prezentare 1





## Formula Lemmens (1)

Calculul greutății ideale se face în funcție de înălțime:

$$\text{Greutatea ideală (kg)} = 22 * \text{Înălțimea}^2 (\text{m}^2)$$

De exemplu, pentru o persoană de sex masculin / feminin cu înălțimea de 170 cm:

$$\text{Greutatea ideală} = 22 * 2,89 = 63,4 \text{ kg}$$





PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Formula Lemmens (2)

O formulă asemănătoare cu cea concepută de Lemmens, de această dată personalizată în funcție de gen (sex) este următoarea:

**M: Greutatea ideală (kg) = 23 \* Înălțimea<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>)**

**F: Greutatea ideală (kg) = 21,5 \* Înălțimea<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>)**

De exemplu, pentru o persoană de sex masculin / feminin cu înălțimea de 170 cm:

M: Greutatea ideală = 23 \* 2,89 = 66,5 kg

F: Greutatea ideală = 21,5 \* 2,89 = 62,1 kg







PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



## Ce înseamnă Indicele de Masă Corporală?

Indicele de masă corporală (tradus din engleză body mass index =BMI) a fost inventat de statisticianul Belgian Adolphe Quetelet, de aceea se mai numește și „indexul Quetelet”.

$$\text{IMC} = \frac{\text{greutate (kg)}}{\text{înălțime}^2 \text{ (m)}}$$

Indicele de Masă Corporală (IMC) măsoară greutatea raportată la înălțime și este un instrument de monitorizare care poate stabili grupa de greutate în care se încadrează persoana (subpondere, normopondere, suprapondere, obezitate de gradul 1, obezitate de gradul 2 și obezitate morbidă).

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:  
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică  
aplicată - MODUL 1 - prezentare 1





## Ce înseamnă pentru sănătate Indicele de Masă Corporală?

Greutatea normală este reprezentată de calculul IMC cu valoare între 18,5-24,99.





## Ce înseamnă pentru sănătate Indicele de Masă Corporală?

Dacă valoarea IMC-ului se încadrează în afara intervalului de greutate sănătoasă sunt necesare măsuri de reechilibrare de natură medicală și de nutriție, un regim de viață adecvat pentru a atinge valori normale ale indicelui.

Limitele de calcul și aplicabilitate ale Indicelui Masei Corporale la adulți sunt următoarele:

Nu determină procentul de grăsime corporală, masă osoasă sau musculară.

Poate supraestima masă corporală la sportivi și în cazul altor persoane cu masă musculară crescută.

Valorile nu sunt reprezentative la persoanele vârstnice, la copii, la femei însărcinate și în cazul unor persoane care au pierdut masă musculară.







## Ce înseamnă pentru sănătate Indicele de Masă Corporală?

Indicele de masa corporala	Interpretare rezultat	Risc de boala
18,49 sau mai putin	Subponderal	✓
intre 18,50 si 24,99	Greutate normala	Fara risc de boala
intre 25,00 si 29,99	Supraponderal	✓
intre 30,00 si 34,99	Obezitate (gradul I)	✓
intre 35,00 si 39,99	Obezitate (gradul II)	✓
40,00 sau mai mult	Obezitate morbida	✓





## Interpretarea IMC din punct de vedere ayurvedic

Acest tip de evaluare în care este considerat un anumit interval optim pentru sănătate al IMC coincide într-un tot cu ceea ce în Ayurveda este considerat ca fiind intervalul specific pentru *dosha-prakriti* și respectiv, pentru ceea ce nu se încadrează în acest interval, este de natură să ne indice o situație de natură lui *dosha-vikriti*. Greutatea normală este reprezentată de calculul IMC cu valori între 18,5-24,99. Din punctul de vedere al ayurvedei înseamnă că între 18,5 și 24,9 putem considera că ne aflăm în starea de dosha-prakriti, dar observăm că este un interval destul de mare.

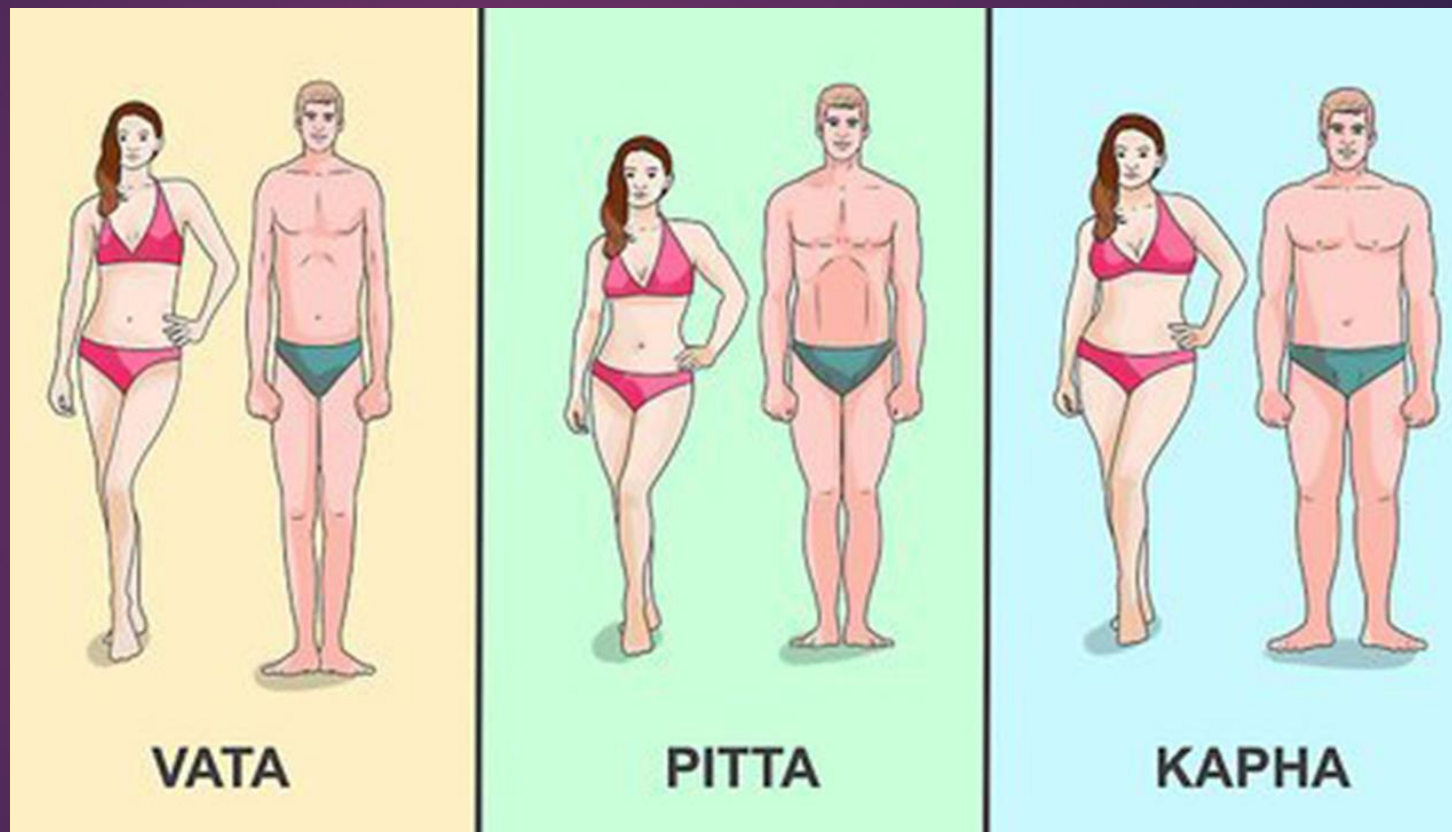


PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



# Tipologiile ayurvedice







## Interpretarea IMC din punct de vedere ayurvedic

Din punctul de vedere al ayurvedei, avem o indicație foarte precisă și anume: dosha-prakriti se situează între aceste intervale ale IMC de 18,5-24,99.

În funcție de tipul constituțional se consideră o stare de armonie a greutateii corporale astfel:

- greutatea ideală pentru tipologia vata-dosha predominant tinde către valoarea de 18,5
- pentru tipologia pitta-dosha predominant, greutatea ideală va fi situată în intervalul de mijloc
- pentru tipologia kapha-dosha predominant valorile IMC tind către 24,99





AYUSH CELL ROMANIA

## PROGRAM DE PREGĂTIRE: NUTRIȚIE AYURVEDICĂ PRACTICĂ APLICATĂ

**MODULUL 1** online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>

Informații: [ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)